

# 2019년 2월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체 식단	영양 정보
<b>아침</b>	<b>일일</b>	M	WG 소고기 소시지 베이글~	235	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.  학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크^	220	
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼^	130-236	
<b>점심</b>	<b>일일</b>	TH	아침 잡곡 샌드위치	120-285	
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤^	240	
할인급식	\$0.40		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		영양, 알레르기, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
-----	-----	-----	-----	-----

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 \*=돼지고기 ♡=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡

## 점심

				<p><b>1</b> <span style="float: right;">칼로리</span> ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +♡매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341  샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>
<p><b>4</b> <span style="float: right;">칼로리</span> +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱 407  또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435  작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p><b>5</b> <span style="float: right;">칼로리</span> +바베큐 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡 스틱빵 387  또는 ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430  구운 감자튀김 110 샐러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p><b>6</b> <span style="float: right;">칼로리</span> ~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수 290  또는 +메스키트 치킨과 치즈를 곁들인 잡곡 크로와상 410  v칠리 스프 179 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p><b>7</b> <span style="float: right;">칼로리</span> 토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치 336  또는 v중동식 샐러드와 허머스, 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 521  샐러드/랜치드레싱 92 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p><b>8</b> <span style="float: right;">칼로리</span> ^치즈 또는 +~페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330  또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470  브로콜리 15 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>

# 2019년 2월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>11</b> <small>칼로리</small> +잡곡 번 핫도그와 마카로니 앤 치즈 535 또는 ^피에스터 치즈 오믈렛과 감자, 피망/ 파프리카, 양파와 잡곡 크로아상 466 살사 45 방울 토마토 16 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>12</b> <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ~잡곡 핫도그빵위에 필리 치즈 스테이크와 양념된 감자 567 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>13</b> <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 구운 감자튀김 420 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>14</b> <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 +치킨 앤시언트 잡곡 스프 153 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>15</b> <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
<b>18</b> 휴교	<b>19</b> <small>칼로리</small> +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 또는 ~잡곡빵 카페버거와 컬된 감자 410 컬된 감자튀김 140 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>20</b> <small>칼로리</small> +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 또는 ^야채 치즈 엔칠라다 357 살사 45 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>21</b> <small>칼로리</small> ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 또는 v중동식 샐러드와 허머스, 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 521 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>22</b> <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +~페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
1.19 • DFNS 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.				
<b>25</b> <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 컬된 감자 420 구운 감자튀김 110 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>26</b> <small>칼로리</small> +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 +잡곡밥을 곁들린 코코넛 치킨 카레와 잡곡빵 338 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>27</b> <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 * 소시지 346 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 썬 오이 14 브로콜리 15 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>28</b> <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 살사 45 버터넛 스쿼시 스프 194 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	Montgomery 카운티 굶주림 해결 (hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. ( <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://                      mocofoodcouncil.org/                      foodassistance</a> )

## 학부모 정보

9월부터 모든 MCPS의 학교는 **MySchoolBucks.com**이라는 웹사이트를 통해 크레디트카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. **MySchoolBucks.com**

체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료로 25불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.

## 일품요리

건강한 급식 식단 외에도 일품 요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf))에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.